



CHARLAS para padres sobre la PREVENCIÓN

Padres exhortan decisiones saludables para salud, nutrición y ejercicio.

Escrito por Lynda Kammerer

Editado por Kris Gabrielsen

Centro del Oeste para la Aplicación
de Tecnología en Prevención de CSAP

Directora: Julie Hogan, Ph.D.

Edición no. 25

La buena salud es uno de los fundamentos más importantes para jóvenes que están listos para aprender, desarrollarse social e intelectualmente, y mantenerse alejados del abuso de sustancias. En esta edición de Charlas para padres sobre la Prevención resaltaremos algunas maneras simples con las que los padres pueden promover estilos de vida saludables para niños de todas las edades mientras incrementan los factores de protección para la juventud. Construir factores de protección ayuda a proteger a gente joven de riesgos para abuso de sustancias y otros comportamientos problemáticos. Preparar comidas saludables juntos, al igual que ejercitarse en familia, puede proveer oportunidades de enseñar habilidades para que todos se involucren exitosamente en la familia.

RECUERDE:

Aproveche oportunidades para involucrar a sus adolescentes en actividades familiares positivas, y después reconozcalos por participar.

Cuando los padres establecen normas familiares, comunican sus expectativas, y consistentemente siguen esos estándares, los jóvenes se sienten apoyados al tomar buenas decisiones.¹ Un ejemplo de una norma clara para meriendas es poner una lista de frutas, vegetales y bebidas en la puerta del refrigerador, y tener esas comidas a la mano. Incluir a sus niños en la planeación de esas meriendas, darles opciones y delegar responsabilidades, son cosas que proveen oportunidades para involucrarse en actividades familiares. La preparación de la comida y la hora de la cena pueden ser acontecimientos sumamente positivos. Ser parte del proceso de escoger comidas y jugar un papel provechoso en la familia le hace saber a los niños que pertenecen, y le brinda a los padres una oportunidad de reconocer los logros de los niños en sus tareas cotidianas.

Dos ingredientes esenciales para mantener estándares saludables en la familia son el supervisar y proveer consecuencias. Cuando los padres son consistentes en ambos, los niños pueden cumplir más fácilmente con las normas familiares. Un ejemplo de como construir factores de protección mientras promueve buena salud a través de dietas y ejercicio puede ser tomar 10

minutos después de la cena para revisar el menú de la semana.

Los padres pueden aprovechar esta oportunidad para reconocer los comportamientos que están siendo exitosos y hacer ajustes para mantener a toda la familia en un rumbo fijo. Investigar lo que no está funcionando le dice a los padres a qué le tienen que dedicar recursos y habilidades adicionales. La familia puede celebrar su progreso caminando en el vecindario o con algún juego al aire libre.

PIENSE EN LO SIGUIENTE:

- Adoptar comportamientos saludables es mucho más fácil en un ambiente comunitario con normas y reglas que apoyan estas decisiones.
- Reportese con su adolescente y tenga un poco de tiempo "entre nosotros dos", y dejele saber que tan importante es su salud para usted.
- Establecer límites en el tiempo para ver televisión o usar la computadora le permite a los padres y a sus hijos más tiempo para ejercicio, conversaciones, lecturas y otros pasatiempos.

PASOS A DAR:

- Tome una decisión en familia para consumir una dieta más saludable y compartir las comidas juntos.
- Visite http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/nutrition/food_labels.html para educarse sobre las etiquetas en los alimentos.
- Abogue por recursos comunitarios y normas que apoyen el acceso fácil a recreación para todas las edades.

RECURSOS:

¹ Hawkins, J.D., Catalano, R.J. (2002). Getting started-how to prevent drug use in your family. In Channing-Bete (Ed.), Guiding good choices program: Family guide. South Deerfield, M.A.: Channing-Bete Company, Inc.